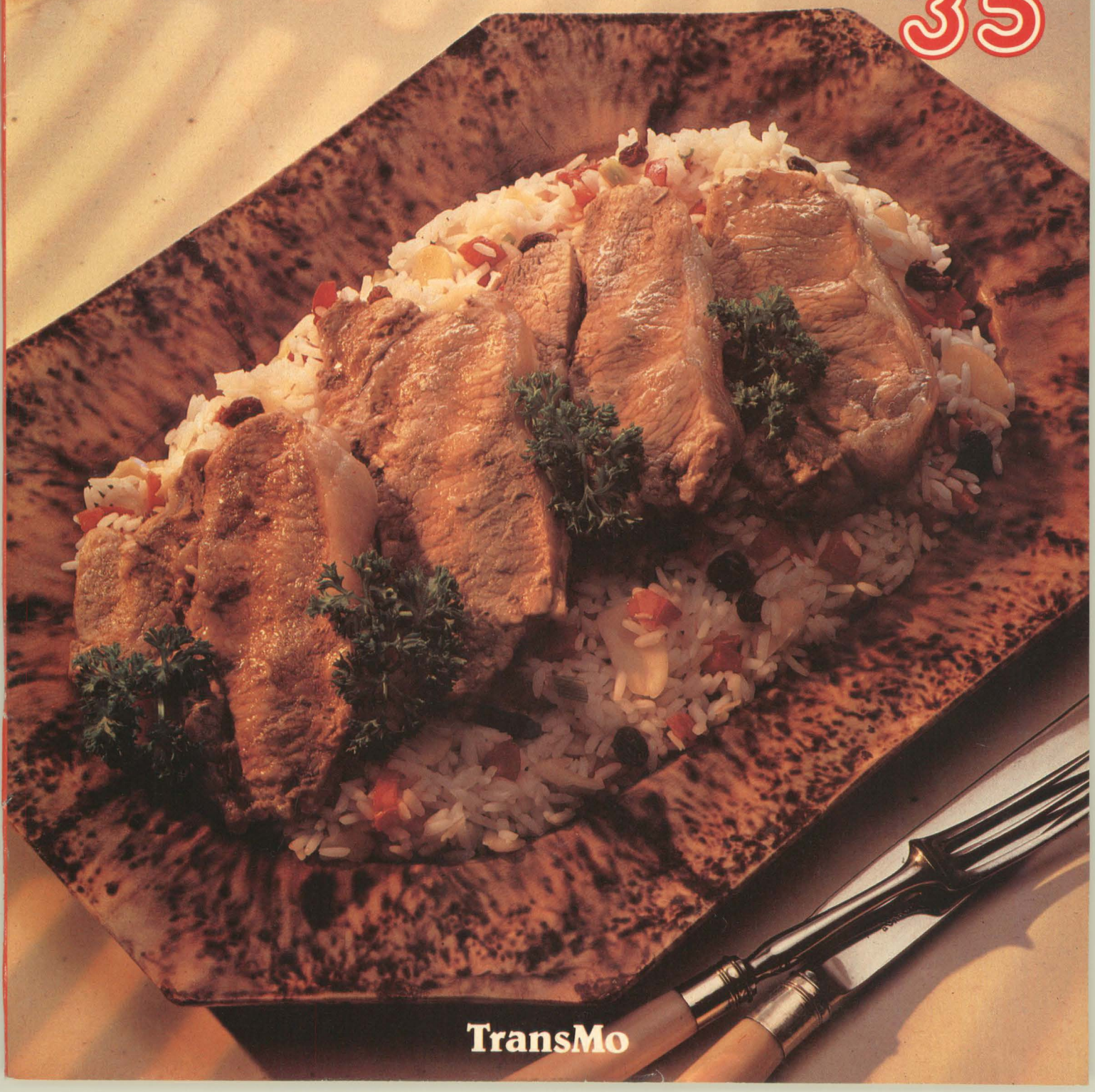
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

35



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 35**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Les légumineuses en boîte **945**

CONGÉLATION 29
Des flans sucrés **950**

RECETTE VEDETTE
Vivaneau en papillote **956**

FRUITS ET LÉGUMES 33
Les fruits secs aux micro-ondes **958**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 32
Glaces à l'américaine 1 **964**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 34
Les côtelettes de veau **968**

REPAS POUR MOI
Orange glacée **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

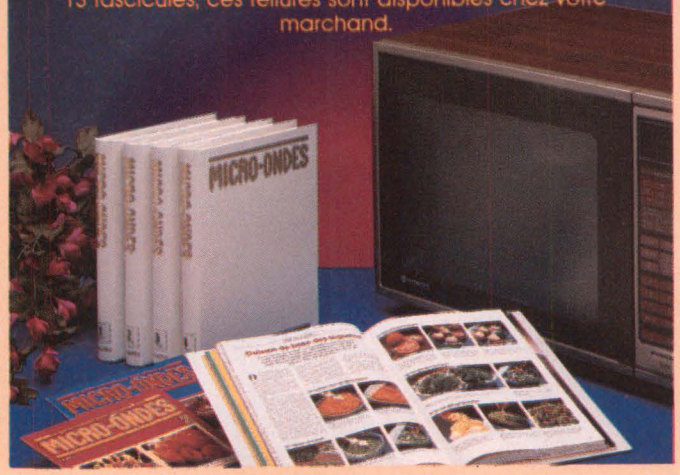
Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Recette vedette Pour les repas de fête, une superbe couronne aux fruits confits, parfumée au gingembre et nappez d'une glace onctueuse.

Pommes de terre de fantaisie à congeler Ces plats de pommes de terre conviennent autant aux repas de tous les jours qu'aux grandes occasions, et ils se congèlent à merveille.

Four micro-ondes et robot culinaire Voici la combinaison magique pour épargner temps et énergie dans la cuisine.

PLUS...

Les agrumes, les pains européens et l'art d'apprêter les restes.

Les légumineuses en boîte

Avec les micro-ondes, les légumineuses se transforment en moins de 25 min en de délicieuses préparations culinaires aux grandes qualités nutritives.

Les légumineuses en boîte (haricots, pois, lentilles) peuvent servir à préparer de savoureux plats nutritifs qui ne se résument pas uniquement aux fèves au lard en sauce tomate. Ces légumineuses sont pré-cuites et n'exigent donc pas des heures de trempage et de cuisson. Il suffit de les cuisiner un peu, avec d'autres ingrédients, pour en faire des plats savoureux, nutritifs et peu coûteux. De plus, la cuisson étant très rapide, les légumes conservent leur forme.

Gardez-en toujours une variété dans votre garde-manger : gourganes, haricots rouges, pois chiches, haricots de Lima, haricots mouchetés, haricots blancs, lentilles et flageolets. Vous n'aurez ainsi que l'embarras du choix.

Les légumineuses sont une source alimentaire de grande valeur, pauvres en matières grasses mais riches en protéines, en minéraux et en fibres. Chacune a son goût bien distinct mais toutes se marient bien à une grande variété d'ingrédients.

Ces légumes en boîte se conservent bien pendant un an. Jetez toute boîte de conserve dont le dessus est bombé et n'achetez pas de boîtes bosselées ou rouillées.

Les légumineuses sont conservées dans une solution à base de sel et parfois de sucre. Égouttez parfaitement les légumes avant de vous en servir et rincez-les à l'eau froide, si désiré.

Salade de légumineuses

PAUL WEBSTER

Salade de légumineuses

3 min

Temps d'attente : aucun

Bien que cette salade se serve froide, les haricots sont d'abord réchauffés avec la vinaigrette pour qu'ils en absorbent toute la saveur. Servez dans un grand saladier tapissé de feuilles de laitue et garnissez d'olives noires.

1 boîte de 14 oz/400 g de haricots mouchetés
1 boîte de 14 oz/400 g de flageolets
1 boîte de 7,5 oz/220 g de pois chiches
4 oz/100 g de champignons tranchés
2 branches de céleri émincées
2 oz/50 g d'échalotes hachées

VINAIGRETTE
1 gousse d'ail écrasée
le zeste râpé de ½ citron
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe de miel liquide
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café de basilic
1 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de coriandre
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Égouttez bien les haricots et les pois et mélangez-les dans un grand bol.
2 Fouettez bien tous les ingrédients de la vinaigrette et versez sur les haricots. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Laissez refroidir environ 15 min, en remuant plusieurs fois.
4 Au moment de servir, ajoutez champignons, céleri et échalotes et mélangez bien le tout.

Micro-trucs

Pour réchauffer des fèves au lard en sauce tomate, mettez le contenu d'une boîte de 14 oz/400 g dans un bol et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Faites réchauffer la moitié de la boîte 1 ou 2 min seulement.
Ne faites jamais réchauffer les fèves dans la boîte même.

Riz aux haricots rouges

Riz aux haricots rouges

16 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Ce plat est assaisonné juste assez pour qu'il ait un goût piquant sans être trop épicé.

12 oz/350 g de boeuf haché maigre
1 oignon haché
1 petit poivron vert épépiné et coupé en gros dés
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 boîte de 7,5 oz/220 g de haricots rouges bien égouttés
¾ de tasse/175 g de riz à cuisson rapide
½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
3 oz/75 g de cheddar râpé
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez boeuf haché, oignon, poivron et ail, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à tendreté.
2 Égouttez bien puis défaites la viande à la fourchette. Incorporez les tomates, les haricots, le riz, le sucre et le chili. Couvrez et faites chauffer de 12 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre.
3 Parsemez de fromage râpé et laissez reposer, à couvert, de 3 à 5 min. Assaisonnez au goût et servez.

VARIANTE
Ce riz aux haricots rouges est un plat savoureux et bon marché que vous pouvez servir à des invités de dernière minute. Pour 8 personnes, doublez les quantités et faites cuire la viande et les légumes 8 min; ajoutez les autres ingrédients et faites cuire encore 18 min environ.

Casserole de haricots et de saucisses

10½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 pomme rouge à couteau, le coeur enlevé, coupée en gros morceaux
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de mélasse noire
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
¼ de cuil. à café de moutarde préparée
1 boîte de 16 oz/430 g de haricots rouges bien égouttés
2 boîtes de 7,7 oz/220 g de fèves au lard
8 oz/225 g de saucisses fumées en morceaux de ½ po/12 mm
½ boîte de 7,5 oz/220 g d'ananas en morceaux bien égoutté
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez pomme, oignon et corps gras dans une grande casserole. Couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients sauf les assaisonnements. Couvrez de nouveau et faites chauffer de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min. Assaisonnez et servez.

VARIANTE

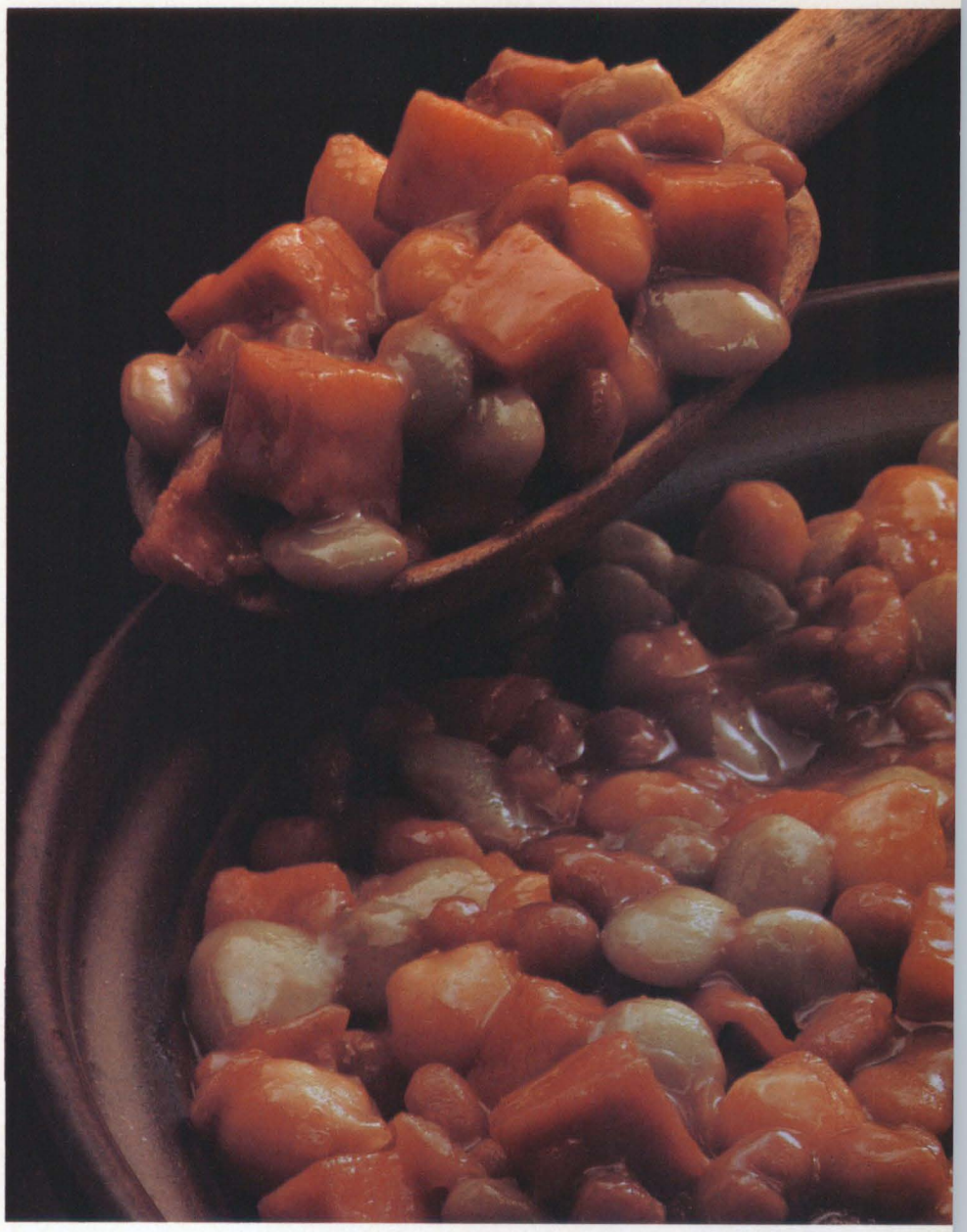
Remplacez les saucisses fumées et l'ananas par des chipolatas cuites en tranches et une petite boîte de pêches en tranches bien égouttées.

Conseils du chef

Transvidez un reste de haricots en boîte dans un récipient de plastique, couvrez et réfrigérez. Utilisez rapidement dans une autre recette, soit une soupe, un ragoût ou un plat à la casserole.

Notes sur la congélation

Vous pouvez congeler des haricots en boîte, avec un peu de liquide, jusqu'à 2 mois. Pour 6 oz/175 g de haricots, mettez 5 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 1 fois.



Ragoût de jambon aux haricots

Ragoût de jambon aux haricots

25 min

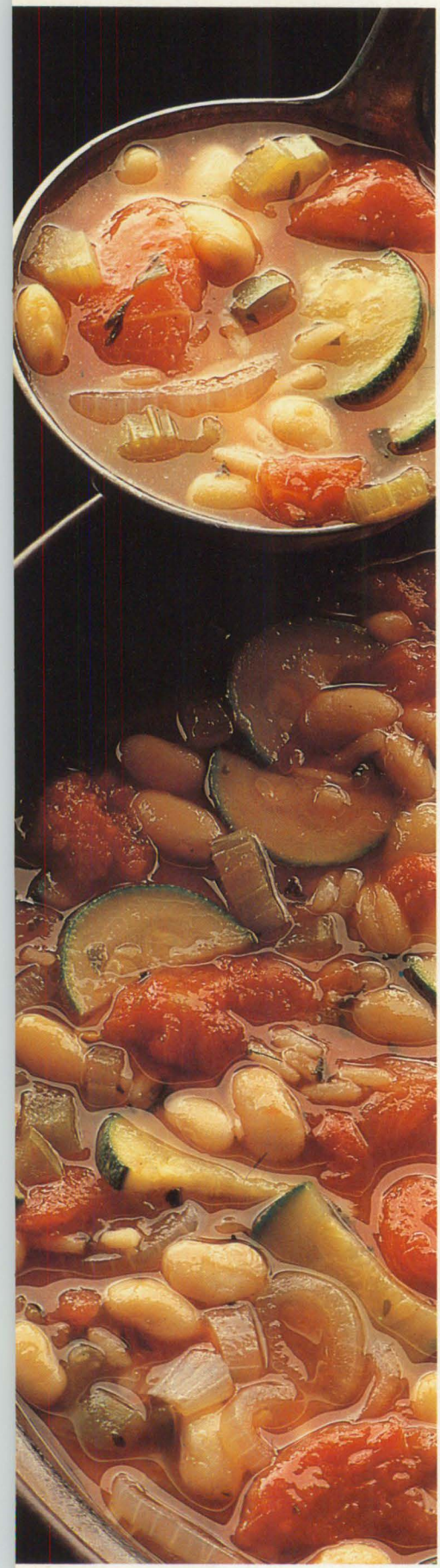
Temps d'attente : aucun

Voici un bon ragoût substantiel.

6 tranches de bacon coupées en morceaux de ½ po/12 mm
1 oignon haché
3 pommes de terre en tranches
1 boîte de 15,9 oz/450 g de haricots à la sauce barbecue
1 boîte de 15,2 oz/430 g de gourganes (grosses fèves) bien égouttées
8 oz/225 g de jambon cuit détaillé en cubes de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe de sauce barbecue
1 cuil. à café de moutarde préparée
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Mettez bacon, oignon et pommes de terre dans une casserole et couvrez de papier absorbant. Faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le poivre. Couvrez et faites cuire 21 min à MAX., en remuant 2 fois. Poivrez au goût et servez.



Minestrone

22 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Cet appétissant potage est assez nutritif pour tenir lieu de repas.

1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
2 branches de céleri émincées
½ poivron vert épépiné et haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 14 ½ oz/410 g de haricots blancs bien égouttés
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
¼ de tasse/50 g de riz à cuisson rapide
1 courgette coupée en deux sur la longueur puis émincée
1 cuil. à soupe de persil haché
¼ de cuil. à café d'origan
1 feuille de laurier
⅜ de tasse/75 ml de vin rouge
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
1 cube de bouillon de légumes
sel et poivre
2 ou 3 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Mettez oignon, ail, céleri, poivron et huile dans une grande casserole, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Incorporez le reste des ingrédients sauf le sel, le poivre et le fromage. Couvrez et faites chauffer de 18 à 20 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Jetez la feuille de laurier.
3 Laissez reposer 2 ou 3 min. Assaisonnez, parsemez de parmesan et servez.

VARIANTE
Remplacez la courgette par 2 oz/50 g de chou coupé en fines lanières.

Minestrone pour 2 : remplacez la boîte de haricots blancs par une boîte de 7,5 oz/220 g de fèves au lard en sauce tomate et diminuez tous les autres ingrédients de moitié. Faites cuire les légumes 4 ou 5 min à MAX. ,puis ajoutez le reste des ingrédients et laissez cuire de 10 à 15 min.

Minestrone

Pâté aux haricots de Lima

6 min

Temps d'attente : aucun

Le goût des haricots de Lima est très doux. Il ne faut donc pas hésiter à les relever d'assaisonnements et d'aromates. Voici un délicieux pâté excellent en sandwich, garni de tranches de tomate, avec du pain de blé entier, ou en guise d'entrée, garni d'olives en tranches et de bouquets de persil et servi avec des bâtonnets de pain de seigle. Servez-le aussi comme trempette avec des crudités.

1 petit oignon grossièrement haché
1 ou 2 gousses d'ail écrasées
1 ½ cuil. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de 15,2 oz/430 g de haricots de Lima bien égouttés
1 cuil. à soupe de crème à 15% ou de lait concentré
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à café de moutarde française
½ cuil. à café de vinaigre de vin
sel et poivre

4 à 6 PERSONNES

VARIANTES
Au jambon : incorporez au pâté 3 oz/75 g de jambon cuit coupé en dés. Garnissez d'échalotes en tranches.

Au fromage : incorporez au pâté 4 oz/100 g de cheddar râpé et ajoutez un peu plus de crème au besoin. Garnissez de feuilles de céleri et de ciboulette.

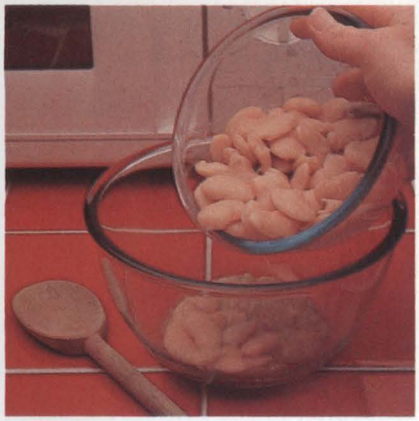
Conseils du chef

La texture de ce pâté doit être légèrement rugueuse. Évitez de trop le malaxer car il deviendra collant.

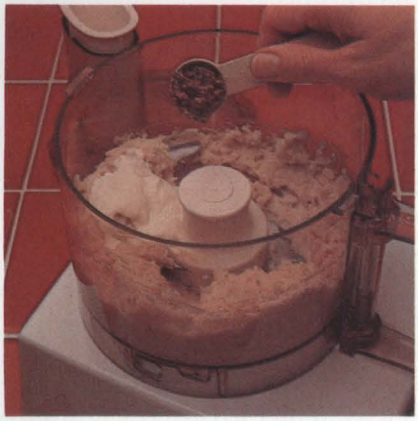
Si vous n'avez pas de robot culinaire, écrasez les haricots et passez-les au mélangeur par portions. Ajoutez un peu de crème au besoin pour empêcher que le mélange ne colle aux lames de l'appareil.

Vous pouvez préparer ce pâté la veille et le garder au réfrigérateur. Laissez reposer à la température ambiante avant de servir.

Préparation du pâté aux haricots de Lima



Mettez *oignon, ail et huile dans un bol. Couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez les haricots et mélangez bien le tout.*



Réduisez en purée *à l'aide d'un robot culinaire, ajoutez le reste des ingrédients et remuez de nouveau. Ajoutez un peu de crème si le mélange est trop ferme.*

Répartissez *le mélange dans des ramequins en le tassant bien. Garnissez d'olives noires en tranches et de bouquets de persil. Servez avec des petits pains ou du pain de seigle.*

RAY DUNS

Des flans sucrés

Préparez et congelez un de ces superbes desserts qui fondent dans la bouche et vous serez toujours prêt à recevoir des amis ou à vous sucrer le bec en famille !

Un flan sucré est facile à faire et toujours apprécié au moment du dessert. Que ce soit pour la famille ou des invités, ces flans vous attireront des éloges. Préparez-les d'avance, mais ne les gardez pas trop longtemps au congélateur si vous voulez les déguster à leur meilleur.

Tous ces flans sont préparés avec une croûte de biscuits Graham qui cuit à merveille aux micro-ondes, en 2 minutes seulement.

Pour des garnitures onctueuses et légères, battez bien les mélanges et ne les faites pas trop cuire.

Bien que certaines décorations supportent bien la congélation, il est préférable de décorer les flans après décongélation seulement pour de meilleurs résultats. Laissez les flans refroidir complètement, puis réfrigérez-les avant de les envelopper avec soin dans des récipients de plastique.

Étiquetez et ne congelez pas plus longtemps que le temps recommandé. Surveillez bien les flans pendant qu'ils décongèlent dans le four car certaines garnitures sont plus délicates que d'autres. Enfin, respectez le temps d'attente indiqué avant de servir le flan, car la décongélation se poursuit pendant ce temps.

*Vous pouvez remplacer la crème fouettée surgelée par de la crème fouettée sucrée et les garnitures pour tartes en boîte par des fruits en conserve bien égouttés et réduits en purée.

Flan au chocolat et aux cerises

Micro-trucs

Le temps indiqué dans la petite case concerne la cuisson avant la congélation, y compris la cuisson de la croûte. Le temps d'attente après la décongélation est indiqué séparément.

Croûte de biscuits Graham

2 min

Temps d'attente : aucun

3 oz/75 g de beurre ou de margarine
8 oz/225 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés nature, écrasés
3 cuil. à soupe de cassonade ou de sucre

UNE CROÛTE DE 9 po/23 cm

1 Faites fondre le corps gras dans un bol, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez les biscuits écrasés et la cassonade ou le sucre.
2 Réservez, au goût, 1 cuil. à soupe du mélange pour la décoration. Foncez une assiette à tarte en verre de 9 po/23 cm en pressant bien le mélange dans le fond et sur les côtés de l'assiette.
3 Déposez l'assiette sur une soucoupe renversée dans le four et faites cuire 30 s à MAX. Faites faire un demi-tour à l'assiette et laissez cuire encore de 45 à 60 s. Laissez refroidir complètement avant de garnir.

VARIANTES

Servez-vous de biscuits de votre choix, qui s'émiettent facilement, tels des biscuits aux brisures de chocolat, à la noix de coco ou au gingembre.

Flan au citron et au fromage

16½ min

Temps de décongélation : 5 min

Temps d'attente après décongélation : 15 min

1 croûte de biscuits au gingembre de 9 po/23 cm (voir recette ci-dessus), 1 cuil. à soupe de biscuits émiettés réservée

GARNITURE

8 oz/225 g de fromage à la crème
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
2 cuil. à soupe de jus de citron
le zeste finement râpé de 1 citron
⅞ de tasse/200 ml de crème sure

6 PERSONNES

1 Faites ramollir le fromage à la crème de 30 à 45 s à MAX. Incorporez oeufs, sucre, jus et zeste de citron et crème sure.
2 Faites chauffer 4 ou 5 min à MED., en remuant 3 fois. Versez dans la croûte et parsemez des biscuits émiettés réservés.
3 Faites cuire de 10 à 12 min à MED., en tournant l'assiette du quart à 3 reprises. Laissez refroidir.
4 Pour congeler, réfrigérez le flan, enveloppez-le avec soin, étiquetez et mettez au congélateur au maximum 3 mois.

POUR SERVIR

Développez le dessert et faites décongeler 5 min en tournant l'assiette de moitié après 3 min. Laissez reposer 15 min avant de servir.

Flan au citron et au fromage

Flan au chocolat et aux cerises

14 min

Temps de décongélation : de 3 à 5 min

Temps d'attente après décongélation : de 15 à 20 min

1 croûte de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir recette ci-dessus)

GARNITURE

8 oz/225 g de fromage à la crème
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
2 cuil. à soupe de lait
2 oz/50 g de chocolat de ménage fondu (voir Micro-trucs, à droite)

GLACE

½ contenant de 3 tasses/750 ml de crème fouettée surgelée*
1 cuil. à soupe de sucre glace
cerises confites pour décorer

4 À 6 PERSONNES

1 Fouettez bien ensemble tous les ingrédients de la garniture et versez le mélange dans la croûte.
2 Faites cuire de 12 à 16 min à MIN., en tournant l'assiette de moitié à 3 reprises. Laissez refroidir.
3 Fouettez bien la crème surgelée et le sucre glace jusqu'à consistance crémeuse. Étendez sur le flan puis décorez de cerises confites.
4 Pour congeler, déposez ainsi au congélateur puis enveloppez avec soin, étiquetez et remettez au congélateur, au maximum 1 mois.

POUR SERVIR

Développez le flan et faites décongeler de 3 à 5 min en surveillant de près et en tournant l'assiette de moitié après 2 min. Laissez reposer de 15 à 20 min avant de servir.

Micro-trucs

Pour faire fondre 2 oz/50 g de chocolat, défaites-le en morceaux dans un petit bol et faites chauffer 2 min à MED. Laissez refroidir légèrement avant d'utiliser.

Flan au chocolat et à la vanille

2 min

Temps de décongélation : de 30 à 60 s

Temps d'attente après décongélation : 5 min

1 croûte de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir p. 951)

GARNITURE ET GLACE

1 pot de 8 oz/227 g de crème à tartiner aux noisettes et au chocolat

2 ½ tasses/600 ml de crème glacée à la vanille

extrait d'amande

3 cuil. à soupe de sauce au chocolat

½ contenant de 3 tasses/750 ml de crème fouettée surgelée*

6 PERSONNES

1 Étendez la crème à tartiner dans le fond de la croûte de biscuits.

2 Fouettez la crème glacée et quelques gouttes d'extrait d'amande. Versez dans la croûte, couvrez, congelez 1h.

3 Incorporez la sauce au chocolat à la crème surgelée et étendez sur le flan. Faites congeler tel quel jusqu'à fermeté au maximum 1 mois. Pour servir, développez et faites décongeler de 30 à 60 s.

Flan au citron et aux cassis

4½ min

Temps de décongélation : de 2 à 3 ½ min

Temps d'attente après décongélation : de 10 à 15 min

6 oz/175 g de beurre

1 lb/450 g de biscuits Graham

⅜ de tasse/75 g de cassonade

GARNITURE

3 oeufs, blancs et jaunes séparés

4 cuil. à soupe de sucre super fin

3 cuil. à soupe de jus de citron

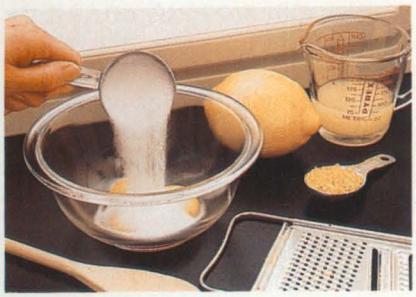
1 cuil. à soupe de zeste de citron finement râpé

2 boîtes de 11 oz/300 g de garniture pour tarte aux cassis pur fruit*

1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35%, fouettée

En haut : *Flan au citron et aux cassis*
À gauche : *Flan au chocolat et à la vanille*

Préparation du flan au citron et aux cassis



Préparez *la garniture : mélangez bien les jaunes d'oeufs, la moitié du sucre, le jus et le zeste de citron. Faites chauffer de 3 à 5 min à MED., en remuant 2 ou 3 fois. Laissez refroidir.*

Foncez *deux assiettes de 9 po/23 cm de papier ciré. Faites fondre le beurre 1 ½ ou 2 min à MAX. et incorporez 12 oz/350 g de biscuits émiettés et la cassonade.*

Pressez *bien la moitié du mélange dans le fond de chaque assiette. Versez délicatement la moitié de la garniture aux cassis dans chaque assiette. Réservez.*

Fouettez *les blancs d'oeufs en neige ferme et incorporez le reste du sucre. Incorporez la crème fouettée au premier mélange, puis ajoutez aux blancs d'oeufs en mélangeant délicatement.*

Versez *la moitié du mélange au citron dans chaque assiette et lissez bien la surface. Parsemez des biscuits émiettés réservés. Enveloppez bien, étiquetez et congelez au maximum 2 semaines.*

Pour servir, *développez un flan et faites-le décongeler de 2 à 3 ½ min jusqu'à ce qu'un cure-dent glisse facilement au centre. Laissez reposer de 10 à 15 min.*

Flan aux noix chocolaté

5 min

Temps de décongélation : 1 ½ ou 2 min

Temps d'attente après décongélation : de 5 à 10 min

1 croûte de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir p. 951)

GARNITURE

2 oeufs, blancs et jaunes séparés
⅜ de tasse/75 g de cassonade
½ tasse/125 ml de lait
1 cuil. à soupe d'essence de café
1 ¼ tasse/300 ml de crème à 35 %
3 tablettes de ¾ oz/20 g de chocolat au lait de type Aero, écrasées (voir Conseils du chef, p. 954)
2 oz/50 g de noix de Grenoble écrasées
noix de Grenoble pour garnir

6 PERSONNES

Flan chocolaté aux noix

1 Mêlez jaunes d'oeufs, cassonade, lait et essence de café. Faites chauffer de 3 à 5 min à MED., en remuant 2 fois. Laissez refroidir. Tamisez, couvrez et faites congeler 1 ½ ou 2 h (voir Conseils du chef, ci-dessous).
2 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics légers. Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme.
3 Mettez le mélange partiellement congelé dans un bol et remuez jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Incorporez la crème fouettée, les tablettes de chocolat et les noix écrasées. Incorporez délicatement les blancs d'oeufs puis versez dans la croûte.
4 Pour congeler : enveloppez, étiquetez et congelez au maximum 3 mois.

POUR SERVIR
Développez et faites décongeler 1 ½ ou 2 min, en surveillant de près. Parsemez de noix hachées et laissez reposer de 5 à 10 min.

Conseils du chef

Pour écraser facilement le chocolat, faites-le congeler dans un sac de polythène pendant 1 h et écrasez-le avec un rouleau à pâtisserie.

Pour une préparation plus légère, faites partiellement congeler le mélange à base d'oeufs.

Flan vanillé aux fraises

16½ min

Temps de décongélation : 2 min

Temps d'attente après décongélation : de 20 à 25 min

1 croûte de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir p. 951)

GARNITURE ET DÉCORATION
8 oz/225 g de fromage à la crème
2 oeufs
½ tasse/100 g de sucre
1 cuil. à soupe de lait
le zeste finement râpé de 1 petite orange (facultatif)
⅞ de tasse/200 ml de crème sure
1 cuil. à café de vanille
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%, fouettée jusqu'à formation de pics légers
1 boîte de 11 oz/300 g de garniture pour tarte aux fraises pur fruit*

6 PERSONNES

1 Faites ramollir le fromage à la crème de 30 à 45 s à MAX. Incorporez oeufs, sucre, lait, zeste d'orange et crème sure.
2 Faites cuire 4 ou 5 min à MED., en remuant 3 fois. Incorporez la vanille puis versez le mélange dans la croûte.
3 Faites cuire de 10 à 12 min à MED., en tournant l'assiette du quart à 3 reprises. Laissez refroidir.
4 Décorez le flan d'une bordure de crème fouettée à l'aide d'une poche munie d'une douille étoilée. Étalez la garniture aux fraises au centre du flan.
5 Faites congeler tel quel puis enveloppez soigneusement, étiquetez et remettez au congélateur, au maximum 3 mois.

POUR SERVIR
Développez le flan et faites-le décongeler 2 min, en le surveillant bien. Laissez reposer de 20 à 25 min.

Micro-trucs

Tournez l'assiette du quart si vous vous apercevez que la surface du flan ramollit trop pendant la décongélation. Si le flan vous semble trop mou, sortez-le du four et laissez-le reposer un peu plus longtemps.

Flan vanillé aux fraises

Flan au chocolat

9 min

Temps de décongélation : de 3 à 5 min

Temps d'attente après décongélation : 15 min

1 croûte de biscuits Graham de 9 po/23 cm (voir p. 951)

GARNITURE

½ tasse/100 g de sucre
6 cuil. à café de fécule de maïs
sel
1 ¾ tasse/400 ml de lait
2 oeufs battus
6 oz/175 g de grains de chocolat
½ cuil. à café de vanille

GLACE

2 cuil. à soupe de liqueur de café
1 contenant de 3 tasses/750 ml de crème fouettée surgelée*

6 PERSONNES

1 Mélangez sucre, fécule de maïs et sel. Ajoutez un peu de lait, remuez bien puis versez le reste du lait. Faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois avec un fouet. Incorporez un peu de cette préparation chaude aux oeufs,puis ajoutez au premier mélange en fouettant bien.
2 Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez les grains de chocolat et la vanille. Versez le mélange dans la croûte, laissez refroidir puis réfrigérez.
3 Mélangez la crème surgelée et la liqueur de café et étendez uniformément sur le flan.
4 Faites congeler tel quel puis enveloppez bien, étiquetez et remettez au congélateur au maximum 2 semaines.

POUR SERVIR

Développez et faites décongeler le flan de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'un cure-dent glisse facilement au centre de la garniture, en tournant l'assiette de moitié 2 ou 3 fois. Laissez reposer 15 min.

VARIANTE

Préparez la croûte de biscuits avec des biscuits au chocolat.

Flan au chocolat

Vivaneau en papillote

Le poisson entier cuit merveilleusement bien aux micro-ondes et ce plat de vivaneau en papillote est tout à fait exquis. Préparez-vous ce petit festin en moins de 20 minutes.

Le vivaneau cuit à merveille aux micro-ondes et conserve sa belle texture moelleuse. Pour un plat encore plus succulent, faites cuire le poisson, les assaisonnements et les légumes en papillote (faite avec du papier ciré) et laissez bien reposer le tout pour terminer la cuisson. Entre-temps, préparez la sauce crémeuse au vin.

Le vivaneau est un gros poisson à la chair abondante : 2 poissons de grosseur moyenne donnent 4 bonnes portions. La chair se découpe aussi très facilement (voir étape 5).

Pour une occasion spéciale, voici un plat que vous pouvez préparer sans trop de peine et qui est fort attrayant : du poisson savoureux entouré de fines lanières de poivron, d'échalotes et de gingembre, nappé d'une onctueuse sauce au vin. Préparez un mélange de poivrons rouge, vert et jaune et accompagnez ce plat de bouquets de chou-fleur, de haricots verts frais et de pommes de terre sautées.

Notes sur la congélation

Vous pouvez vous servir de poisson congelé pour cette recette : déposez le poisson dans un plat peu profond, couvrez et faites décongeler de 2 ½ à 3 ½ min à MED., en retournant le poisson à mi-temps. Rincez bien à l'eau froide puis essuyez avec du papier absorbant.

Vivaneau en papillote

12½ min

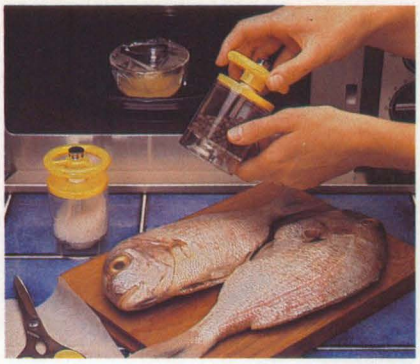
Temps d'attente : 5 min

2 vivaneaux de 1 à 1 ½ lb/450 à 500 g chacun, écaillés, éviscérés et nettoyés
sel et poivre
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
le zeste râpé de ½ citron
4 échalotes émincées en biais
1 ½ poivron doux épépiné et détaillé en fines lanières
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelée et coupée en fines lanières
2 cuil. à soupe de persil haché

SAUCE
2 oz/50 g de beurre
4 échalotes émincées en biais
2 cuil. à soupe de persil haché
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poisson
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
3 à 6 cuil. à soupe de crème à 35%

4 PERSONNES

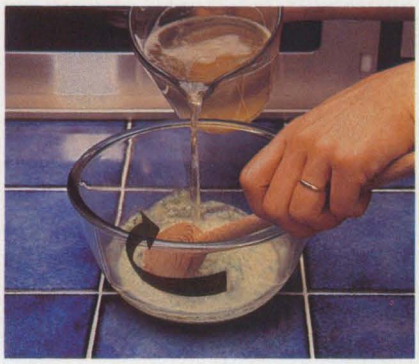
Préparation du vivaneau en papillote



Assaisonnez *généreusement le poisson. Coupez deux feuilles de papier ciré, trois fois plus grandes que les poissons, et graissez-les légèrement. Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 60 s à MAX.*

Ajoutez *le zeste de citron au beurre, badigeonnez-en les poissons et déposez ceux-ci sur le papier. Mêlez légumes, gingembre et persil. Répartissez ce mélange sur les poissons, ajoutez le reste de beurre citronné. Refermez le papier.*

Déposez *les papillotes dans une rôtissoire et faites cuire de 6 à 9 min à MAX., en retournant le poisson à mi-temps. Laissez reposer 5 min.*



Préparez la sauce : *mélangez beurre, échalotes et persil, couvrez et faites chauffer 3 min à MAX. Incorporez la farine et ajoutez graduellement le bouillon et le vin. Enfournez 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez la crème et les assaisonnements au goût.*

Développez *le poisson et transvidez les légumes sur des assiettes chaudes. Tranchez la tête et la queue et incisez la peau tout le long de l'arête dorsale. Soulevez un premier filet puis retirez les arêtes. Disposez sur les assiettes et nappez de sauce.*

Conseils du chef

Demandez au poissonnier d'écailler et de vider le poisson. Si vous préférez le faire vous-même, servez-vous d'un couteau émoussé pour retirer les écailles, en travaillant de la queue vers la tête. Travaillez sur une grande surface recouverte de papier journal.

Pour vider le poisson, incisez-le profondément sur le ventre, sous la tête, sur les deux tiers de sa longueur. Grattez bien l'intérieur du poisson, rincez à l'eau froide et asséchez avec du papier absorbant.

Les fruits secs

Les fruits secs sont pratiques et, aux micro-ondes, se transforment facilement et rapidement en plats salés ou sucrés. Ayez-en donc toujours sous la main.

La prochaine fois que vous ferez votre marché, examinez bien le comptoir des fruits secs. Vous y trouverez, outre les raisins et les pruneaux, des bananes, des pommes, des poires, et beaucoup d'autres fruits encore.

Variétés de fruits secs

Il existe trois variétés de fruits secs : les fruits secs ordinaires, qui doivent être mis à tremper avant d'être utilisés; les fruits attendris, qui n'ont pas besoin de tremper, et les fruits semi-séchés, à utiliser tels quels également.

Trempage prolongé : tous les gros fruits séchés tels poires, pêches et figues doivent être mis à tremper avant d'être utilisés. Mesurez deux fois plus de liquide tiède que de fruits et couvrez-les parfaitement. Utilisez de l'eau tout simplement ou, pour plus de saveur, du thé nature froid parfumé au brandy ou au xérès, ou du jus de fruit non sucré. Au goût, ajoutez un bâtonnet de cannelle ou des tranches de citron. Laissez tremper au moins 8 h ou jusqu'au lendemain. Égouttez bien.

Trempage rapide : il vous permet d'épargner du temps et convient aussi pour les gros fruits. Couvrez les fruits d'eau froide, amenez à ébullition et laissez mijoter 10 min. Laissez reposer à couvert 40 min, puis égouttez et suivez la recette.

Gonflement : si désiré, faites gonfler les petits fruits secs tels les raisins et les cassis aux micro-ondes avant de vous en servir (voir Micro-trucs, p. 960).

Conservation

Mesurez les quantités nécessaires puis transvidez simplement les fruits secs inutilisés dans un contenant hermétique et gardez dans un endroit sombre et frais. Gardez les sachets non ouverts dans le garde-manger et utilisez-les dans un délai de 3 mois pour de meilleurs résultats.

Compote de fruits secs

RAY DUNS

Compotes de fruits secs

18 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Préparez cette savoureuse compote avec des pommes, des figues, des abricots, des pêches, des poires, des pruneaux et des raisins. Servez-la bien chaude ou rafraîchie avec du yogourt nature. Retirez les bâtonnets de cannelle avant de servir.

1 ½ lb/700 g de fruits séchés mélangés, bien imbibés
3 cuil. à soupe de jus d'orange ou de brandy
3 gros bâtons de cannelle
4 cuil. à soupe de miel liquide
1 orange, en tranches minces

6 À 8 PERSONNES

VARIANTE

Compote de fruits secs pour 4 : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites cuire les fruits avec l'eau, le jus et la cannelle de 8 à 10 min. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez cuire encore 2 min. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Micro-trucs

Il est très important de remuer les fruits pendant la cuisson, surtout si vous leur ajoutez de l'alcool, sinon ils risquent de brûler par endroits en raison de la haute teneur en sucre du mélange.

Tranches de jambon, sauce aux raisins

11 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

4 tranches de jambon de 4 oz/ 100 g chacune

SAUCE

½ tasse/100 g de cassonade
3 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
1 pincée de clou de girofle
1 tasse/250 ml de jus de pomme
3 oz/75 g de raisins secs
2 cuil. à café de beurre

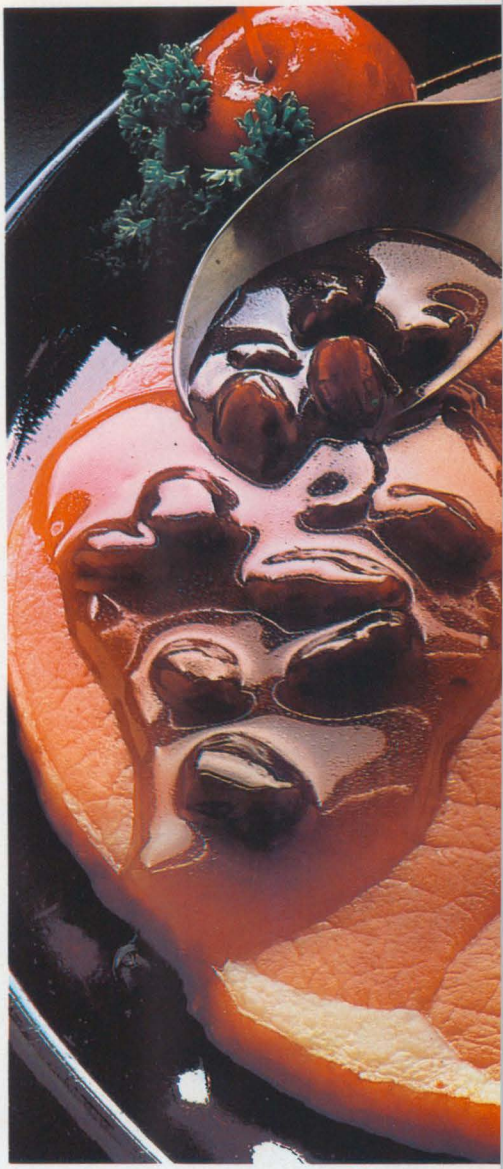
4 PERSONNES

1 Préchauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Déposez-y les tranches de jambon et faites cuire 1 ou 2 min. Retournez les tranches et laissez cuire encore 2 ou 3 min. Laissez reposer de 3 à 5 min.

2 Entre-temps, mélangez cassonade, fécule de maïs, cannelle, moutarde et clou de girofle. Incorporez le jus de pomme puis faites chauffer le tout, à découvert, 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois. Ajoutez les raisins secs et le beurre, mélangez bien le tout et servez avec le jambon.

VARIANTE

Pour une sauce sucrée servie au dessert, omettez la moutarde sèche.



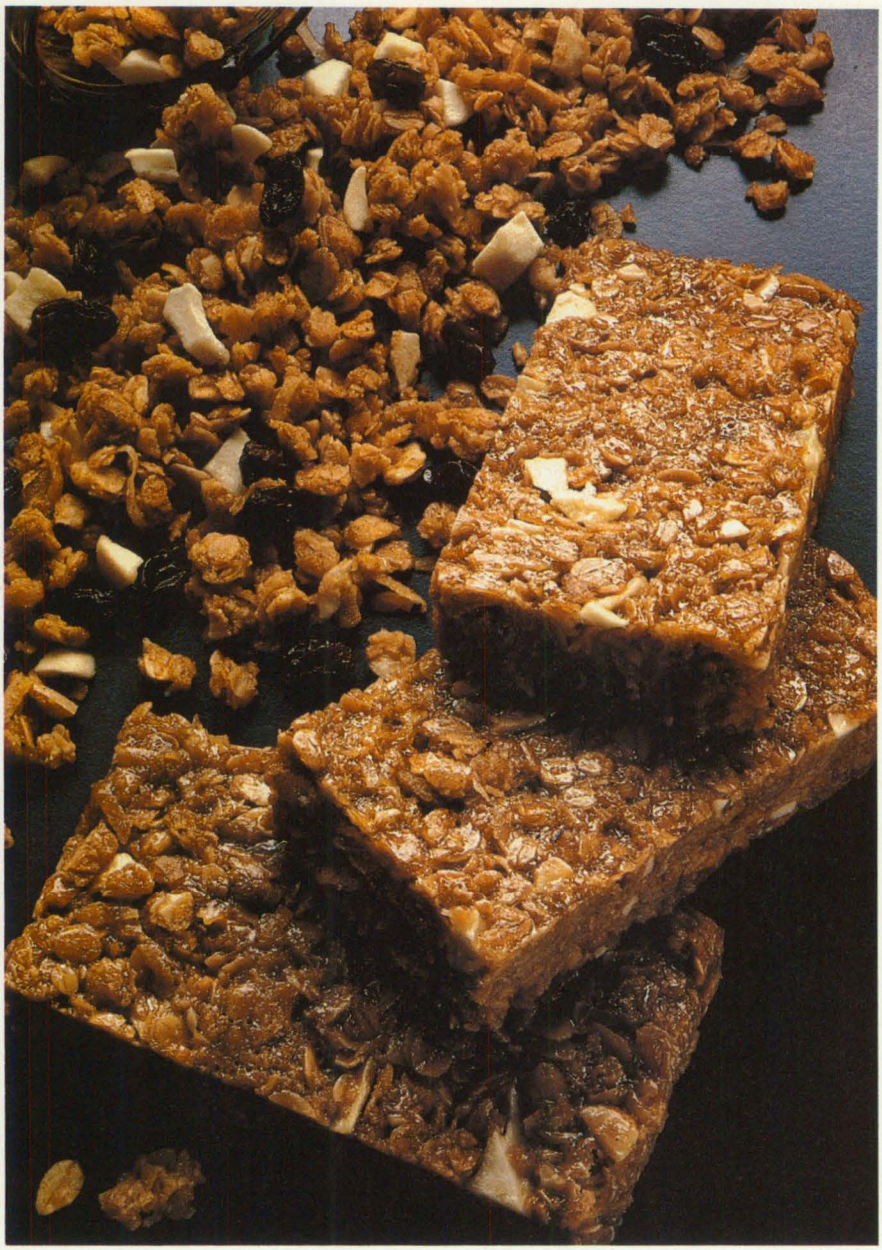
Tranches de jambon, sauce aux raisins

Préparation de la compote de fruits secs

Égouttez *les fruits et ajoutez au liquide juste assez d'eau pour obtenir 2 ½ tasses/600 ml. Versez le tout dans un grand bol et ajoutez le jus ou le brandy et la cannelle.*

Couvrez *et faites cuire de 15 à 18 min à MAX., en remuant bien à 3 reprises pendant la cuisson.*

Incorporez *le miel et les tranches d'orange, couvrez et laissez cuire de 3 à 5 min à MAX. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min avant de servir.*



Tablettes de müesli

Tablette de müesli

13½ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de beurre ou de margarine
½ tasse/100 g de cassonade foncée
1 pincée de sel
2 oeufs légèrement battus
¼ de cuil. à café d'extrait d'amande
1 recette de müesli croquant (voir recette à droite, mais omettez les raisins)

12 TABLETTES

1 Faites fondre le beurre à couvert 1 ou 1 ½ min à MAX.
2 Mélangez la cassonade, le sel, les oeufs et l'extrait d'amande. Incorporez le beurre fondu puis le müesli. Pressez le mélange dans un moule graissé de 9 x 10 po/23 x 25 cm.
3 Faites cuire à découvert de 6 à 9 min à MAX., en tournant le moule de moitié et en pressant bien le mélange avec une spatule à toutes les 2 min. Détaillez en 12 tablettes.
4 Laissez refroidir complètement avant de retirer du moule. Transvidez dans un contenant hermétique et conservez dans un endroit sombre et frais, au maximum 1 semaine.

Micro-trucs

Pour faire gonfler des fruits séchés, versez 4 oz/100 g de fruits dans un bol et arrosez de 3 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant bien 1 fois. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min puis égouttez bien.

Müesli croquant

6½ min

Temps d'attente : aucun

Servez avec du lait ou du yogourt.

⅞ de tasse/200 g de flocons d'avoine
2 oz/50 g de noix de coco séchée
2 oz/50 g d'amandes effilées
⅞ de tasse/200 ml de miel liquide
¼ de tasse/50 g de cassonade foncée
¼ de tasse/50 ml d'huile végétale
1 cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de vanille
3 oz/75 g de raisins secs
1 oz/25 g de pommes séchées hachées

1 ½ lb/700 g de müesli croquant

Conseils du chef

Si vous oubliez de brasser le müesli pendant qu'il refroidit, il figera complètement. Pour le ramollir, faites-le chauffer à découvert de 45 à 60 s à MAX., puis défaites-le à la fourchette et laissez-le refroidir complètement.

Gardez le müesli dans un récipient hermétique 1 ou 2 semaines au maximum.

Gâteau aux fruits sans cuisson

4½ min

Temps d'attente : aucun

Gardez ce gâteau dans un contenant hermétique, dans un endroit frais, 2 semaines au maximum.

8 oz/225 g de fruits confits mélangés, hachés
6 oz/175 g de raisins secs
4 oz/100 g de dattes hachées
4 oz/100 g de noix hachées
4 oz/100 g de biscuits Graham ou de biscuits sucrés nature, écrasés
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
7 oz/200 g de fondant coupé en petits morceaux
½ cuil. à café d'essence de rhum

DE 24 À 28 TRANCHES DE GÂTEAU

1 Foncez un moule à pain de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm d'une pellicule plastique.
2 Mélangez les fruits et les noix, ajoutez les biscuits écrasés et mélangez parfaitement. Réservez.
3 Faites fondre le corps gras à couvert 1 ou 1 ½ min à MAX. Ajoutez le fondant et laissez chauffer encore de 3 ½ à 5 min à MAX., en remuant à chaque minute, jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporez aux fruits puis ajoutez l'essence de rhum et mélangez jusqu'à consistance homogène.
4 Versez dans le moule et pressez bien le mélange. Couvrez et réfrigérez au moins 4 h. Passez un couteau bien tranchant sous l'eau froide et détaillez le gâteau en tranches minces.

Gâteau aux fruits sans cuisson

Préparation du müesli croquant

Mélangez *bien flocons d'avoine, noix de coco et amandes et réservez. Entre-temps, préparez le sirop.*

Mélangez *le reste des ingrédients, sauf les raisins et les pommes, et faites chauffer à découvert 2 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ébullition.*

Versez *ce sirop sur les ingrédients secs et mélangez bien. Faites chauffer à découvert de 4 ½ à 6 min à MAX., en remuant à toutes les 2 min.*

Laissez cuire *encore 30 s pour une céréale plus croquante. Incorporez les raisins et les pommes. Laissez refroidir 1 ou 1 ½ h, en remuant 1 ou 2 fois.*

Conseils du chef

Les fruits séchés ont une grande valeur énergétique car il faut, selon les variétés, de 4 à 6 lb/2 ou 3 kg de fruits frais pour obtenir 1 lb/450 g de fruits secs. Les fruits frais sèchent au soleil ou à l'air et donnent des fruits secs riches en vitamines, minéraux et sucre. Il n'est donc pas nécessaire de leur ajouter du sucre pendant la cuisson. Vous pouvez cependant utiliser du miel ou du sirop de maïs pour en rehausser la saveur.

Rôti de porc aux fruits secs

44½ min

Temps d'attente : 10 min

¾ de tasse/175 g de cassonade foncée
4 oz/100 g d'abricots secs attendris
3 oz/75 g de pruneaux dénoyautés et coupés en deux
¾ de tasse/175 ml d'eau chaude
¾ de tasse/175 ml de jus d'orange concentré surgelé, décongelé (voir Micro-trucs)
1 petit oignon émincé
½ cuil. à café de gingembre
sel et poivre
1 cuil. à soupe de beurre
1 longe de porc de 3 lb/1,5 kg, désossée et découennée

6 PERSONNES

1 Mélangez bien ½ tasse/100 g de cassonade, abricots, pruneaux, eau chaude, 3 cuil. à soupe de jus d'orange, oignon, gingembre, sel et poivre. Faites chauffer à découvert de 8 à 12 min à MAX., en remuant fréquemment.

2 Faites fondre le beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez le reste de la cassonade et du jus d'orange.

3 Déposez le rôti, le gras en dessous, dans une rôtissoire. Badigeonnez du mélange au beurre et comptez de 12 à 15 min par lb/450 g. Couvrez la viande et faites cuire 5 min à MAX. Diminuez à MED. et laissez cuire la moitié du temps qui reste.

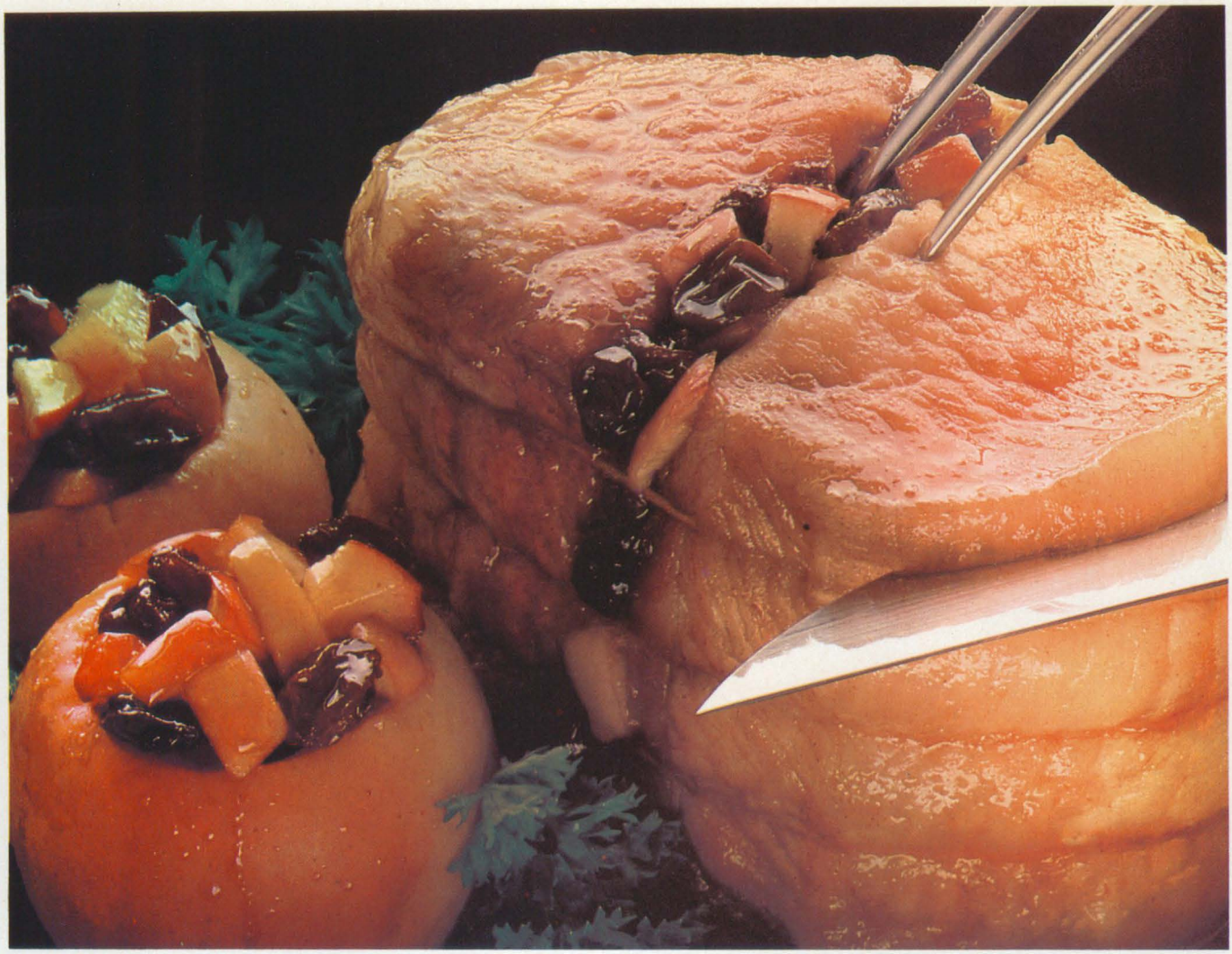
4 Découvrez et retournez la viande. Étendez la moitié du mélange aux fruits sur la longe de porc, couvrez et faites cuire à MED. le reste du temps requis.

5 Étendez le reste des fruits sur le rôti et laissez reposer à couvert 10 min.

Micro-trucs

Enlevez le couvercle de métal et la languette de carton du contenant de jus d'orange surgelé et mettez-le au four 2 ou 3 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min.

Rôti de porc aux fruits secs



Rôti de porc aux raisins avec pommes farcies

22 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un savoureux rôti pour deux personnes. Servez-le avec un légume vert, que vous ferez cuire aux micro-ondes pendant que le rôti est en attente.

1 rôti de longe de 1 ½ lb/700 g, désossé et découenné
3 petites pommes à couteau

FARCE
2 cuil. à soupe de raisins secs
3 cuil. à soupe de sirop d'érable
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de cannelle

2 PERSONNES

1 Enlevez le coeur d'une des pommes puis coupez-la en petits morceaux. Préparez la farce : mélangez pomme hachée, raisins, sirop d'érable, cassonade et cannelle.

2 Incisez le rôti au centre, sur le côté maigre, sans le couper complètement. Ouvrez-le délicatement et farcissez la cavité au centre. Réservez le reste de la farce. Fermez l'ouverture puis ficelez le rôti. Déposez-le sur une rôtissoire et couvrez-le lâchement.

3 Faites cuire 2 min à MAX., puis diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 15 min en tournant la rôtissoire du quart 2 fois pendant la cuisson.

4 Enlevez le coeur des deux autres pommes. Incisez la pelure tout autour au centre de chacune puis déposez-les sur la rôtissoire. Remplissez-les du reste de la farce puis badigeonnez la viande du jus de cuisson.

Rôti de porc aux raisins avec pommes farcies

5 Faites cuire le tout à couvert de 5 à 7 min à MED. Retirez du four, couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 10 min avant de servir.

VARIANTE

Rôti de porc aux abricots : remplacez les raisins par 4 abricots séchés et 1 pruneau; faites-les d'abord tremper et hachez-les. Suivez la recette ci-dessus et, au goût, servez-vous de petites pommes vertes.

Conseils du chef

N'oubliez pas d'inciser la pelure au centre des pommes farcies, sinon elles risquent d'exploser pendant la cuisson.

Glaces à l'américaine 1

Rehaussez un gâteau simple d'une belle glace onctueuse et transformez un dessert de tous les jours en un superbe goûter à servir à l'heure du thé.

Pour rendre une génoise tout à fait irrésistible, rien de tel qu'une glace crémeuse préparée rapidement aux micro-ondes. Les glaces à l'américaine peuvent servir à recouvrir entièrement et même à fourrer un gâteau car elles sont bien consistantes et, contrairement à certaines glaces de fantaisie, elles sont très faciles à faire.

La texture est l'élément le plus important : la glace doit être assez ferme pour y dessiner les volutes tout en étant bien moelleuse. Il s'agit d'obtenir une glace de consistance parfaite en ajoutant, le cas échéant, du sucre glace tamisé ou du liquide tel jus de fruit, lait, eau ou liqueur de votre choix. Glacez le gâteau dès que la glace est prête, sinon vous risquez de l'abîmer en essayant d'y étendre une glace refroidie. Si la glace ne s'étend pas bien, ajoutez-y un peu de liquide.

Ces glaces se gardent au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. Couvrez-les bien cependant d'une pellicule plastique (Voir Micro-trucs p. 966).

Laissez aller votre imagination au moment de choisir une glace pour une génoise ordinaire. Essayez des mélanges variés tels orange-chocolat, café et noix de Grenoble, menthe-chocolat ou érable et café.

Glace au chocolat

AROMATISANTS

Pour varier, incorporez l'un ou l'autre des ingrédients suivants à votre glace préférée :

- **4 oz/100 g d'écorce ou de fruits confits hachés fin**
- **4 oz/100 g de racine de gingembre hachée fin**
- **3 oz/75 g de noix de Grenoble, d'amandes grillées ou de noisettes hachées fin**
- **2 oz/50 g de chocolat finement râpé**
- **3 oz/75 g de caramel écrasé finement**

Conseils du chef

Les quantités données conviennent pour fourrer et glacer le dessus d'un gâteau étagé rond de 9 po/23 cm, pour glacer le dessus et les côtés de 2 minces gâteaux ronds de 9 po/23 cm ou d'un gâteau rectangulaire de 12 x 8 po/ 30 x 20 cm, ou pour glacer 24 petits gâteaux. Doublez la quantité indiquée pour fourrer et glacer entièrement une génoise de 9 po/23 cm.

Glace au chocolat

3 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de cacao tamisé
1 lb/450 g de sucre glace tamisé
2 oz/50 g de chocolat de ménage
½ cuil. à café de vanille

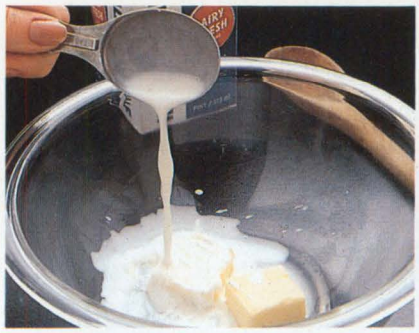
UNE RECETTE SIMPLE

1 Faites chauffer le beurre et le lait 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ébullition.
2 Incorporez graduellement le cacao et le sucre glace et battez bien jusqu'à consistance homogène.
3 Défaites le chocolat en morceaux et faites-le fondre 2 min à MED. Incorporez au premier mélange puis ajoutez la vanille et battez bien jusqu'à consistance lisse.

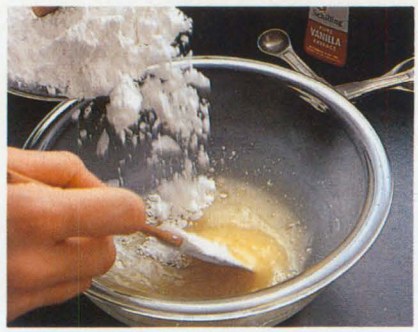
Micro-trucs

Pour amollir une glace réfrigérée, faites-la chauffer de 30 à 60 s à MAX. et, au besoin, ajoutez-y quelques gouttes de lait.

Préparation des glaces aux micro-ondes



Mélangez *le beurre et le liquide et faites chauffer à MED., jusqu'à ébullition.*



Ajoutez *le sucre glace et les aromatisants; battez bien jusqu'à consistance lisse et crémeuse.*

Incorporez *quelques gouttes de liquide si la glace est trop ferme et ne s'étend pas bien.*

Ajoutez *un peu de sucre glace si le mélange est trop liquide. La glace doit garder sa forme tout en étant crémeuse.*

Conseils du chef

Pour de meilleurs résultats, tamisez toujours le sucre glace pour éviter la formation de grumeaux. Mettez toujours d'abord le colorant dans une cuiller avant de l'ajouter à la glace afin de ne pas trop en mettre.

Micro-trucs

Le beurre demeure imbattable pour donner un goût riche à la glace. Vous pouvez employer de la margarine, mais seulement pour des glaces plus parfumées, au café ou au chocolat par exemple.

Comment glacer un gâteau

Faites congeler *les gâteaux très légers 10 min environ pour les glacer plus facilement. Glacez les côtés d'une mince couche pour fixer les miettes puis couvrez d'une couche plus épaisse.*

Décorez *les côtés du gâteau davantage, si désiré. Glacez le dessus de la même façon avec ce qui reste de glace.*

Faites *des volutes dans la glace avec une spatule ou le dos d'une cuiller. Au goût, parsemez le dessus de noix de coco râpée ou de noix hachées.*

Glace à l'orange

1 min

Temps d'attente : aucun

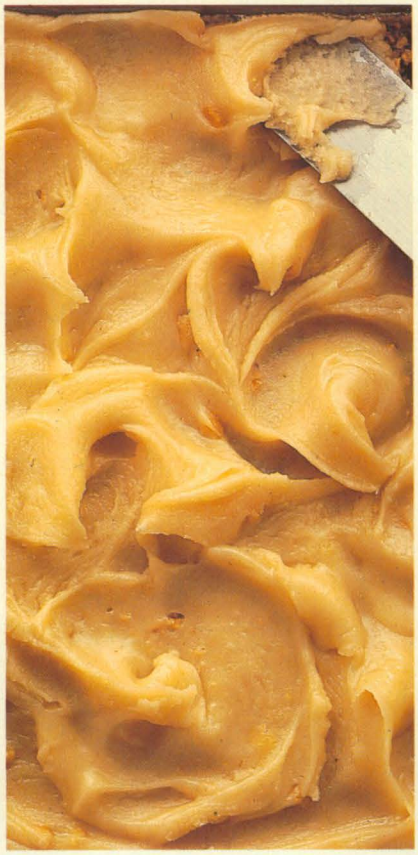
Utilisez cette glace avec un gâteau blanc, au gingembre, à la banane, aux pommes, au chocolat ou à l'orange.

2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de jus d'orange
le zeste finement râpé de 1 orange
1 lb/450 g de sucre glace tamisé

UNE RECETTE SIMPLE

1 Faites chauffer le beurre et le jus d'orange 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ébullition.
2 Ajoutez le zeste et mélangez bien. Incorporez graduellement le sucre glace jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux.

VARIANTE
Glace au citron : remplacez le jus d'orange par 2 cuil. à soupe de lait et 1 cuil. à soupe de jus de citron et le zeste d'orange par du zeste de citron finement râpé. Décorez avec de minuscules losanges d'angélique.



Glace au café et aux noisettes

1 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de lait
1 lb/450 g de sucre glace tamisé
2 oz/50 g de noisettes grillées hachées
1 cuil. à café d'essence de chicorée et de café

UNE RECETTE SIMPLE

1 Faites chauffer le beurre et le lait 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ébullition.
2 Incorporez graduellement le sucre glace jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Ajoutez les noisettes et l'essence et mélangez bien.

VARIANTE
Si vous n'avez pas d'essence de café, faites dissoudre 1 cuil. à café de café instantané en poudre dans 1 cuil. à café d'eau bouillante. Ajoutez à la glace avec les noisettes.

Glace aux cerises et aux noix

1 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de lait
1 lb/450 g de sucre glace tamisé
5 oz/150 g de cerises confites hachées
3 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
½ cuil. à café de vanille
quelques gouttes de colorant alimentaire rouge

UNE RECETTE SIMPLE

1 Faites chauffer le beurre et le lait 1 ou 2 min à MED., jusqu'à ébullition.
2 Ajoutez le sucre glace peu à peu, les cerises, les noix et la vanille. Mêlez jusqu'à consistance crémeuse. Ajoutez le colorant et battez le tout.

VARIANTE
Glace à l'ananas : remplacez les cerises par de l'ananas confit haché fin et le lait par du jus d'ananas. Omettez la vanille.

Les côtelettes de veau

Le veau est une viande tendre et succulente et les côtelettes sont particulièrement faciles à préparer et à faire cuire.

Cuites aux micro-ondes, les côtelettes de veau restent bien tendres et conservent leur saveur délicate.

Les côtelettes de veau sont assez grosses (environ 6 oz/175 g, ½ po/12 mm d'épaisseur), aussi une côtelette par personne devrait suffire. Faites-les cuire à MED. puis laissez-les reposer 5 min pour terminer la cuisson.

Toutes les recettes de cette chronique utilisent des sauces pour donner belle apparence à la viande. Badigeonnez les côtelettes d'une sauce au beurre pour les rendre plus savoureuses et de sauce soya ou Worcestershire pour leur donner plus de couleur. Si vous les cuisinez à l'ail ou si vous leur ajoutez du jus de citron, servez-vous d'une sauce brune afin de les rendre plus appétissantes.

Enfin, si vous faites cuire les côtelettes dans une sauce, il n'est pas nécessaire de les badigeonner. Vous pouvez aussi préparer la sauce séparément (Voir recettes p. 971).

Côtelettes de veau et riz pilaf

PAUL WEBSTER

Côtelettes de veau et riz pilaf

34¾ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
4 côtelettes de veau de 6 oz/175 g chacune

PILAF

1 tasse/225 g de riz à grains longs
2 ¼ tasses/550 ml d'eau bouillante
sel
1 petite noix de beurre
1 poivron rouge épépiné et haché
6 échalotes hachées
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne

4 PERSONNES

1 Mettez riz, eau bouillante, sel et beurre dans une casserole. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Enfournez à MED. 12 min en remuant 2 fois. Laissez reposer à couvert.
2 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX. puis ajoutez la sauce Worcestershire.
3 Déposez les côtelettes dans un plat rectangulaire, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Badigeonnez-les de la moitié de la sauce.
4 Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MED., en retournant et en déplaçant les côtelettes à mi-temps et en les badigeonnant du reste de la sauce. Couvrez et réservez.
5 Faites cuire le poivron et les échalotes à couvert 3 ou 4 min à MAX. Ajoutez le riz, les amandes et les raisins.
6 Dans un plat de service allant aux micro-ondes, déposez le riz, puis les côtelettes. Faites chauffer le tout à couvert 1 ½ ou 2 min à MAX. Servez avec la sauce à la tomate et aux courgettes, si désiré (p. 971).

Micro-trucs

Vérifiez toujours la cuisson de la viande avant la période d'attente afin de vous assurer qu'elle est bien cuite.

Cuisson des côtelettes de veau

Faites fondre *le beurre de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez la sauce soya ou Worcestershire et remuez bien.*

Disposez *les côtelettes dans un grand plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Badigeonnez bien de la moitié de la sauce au beurre.*

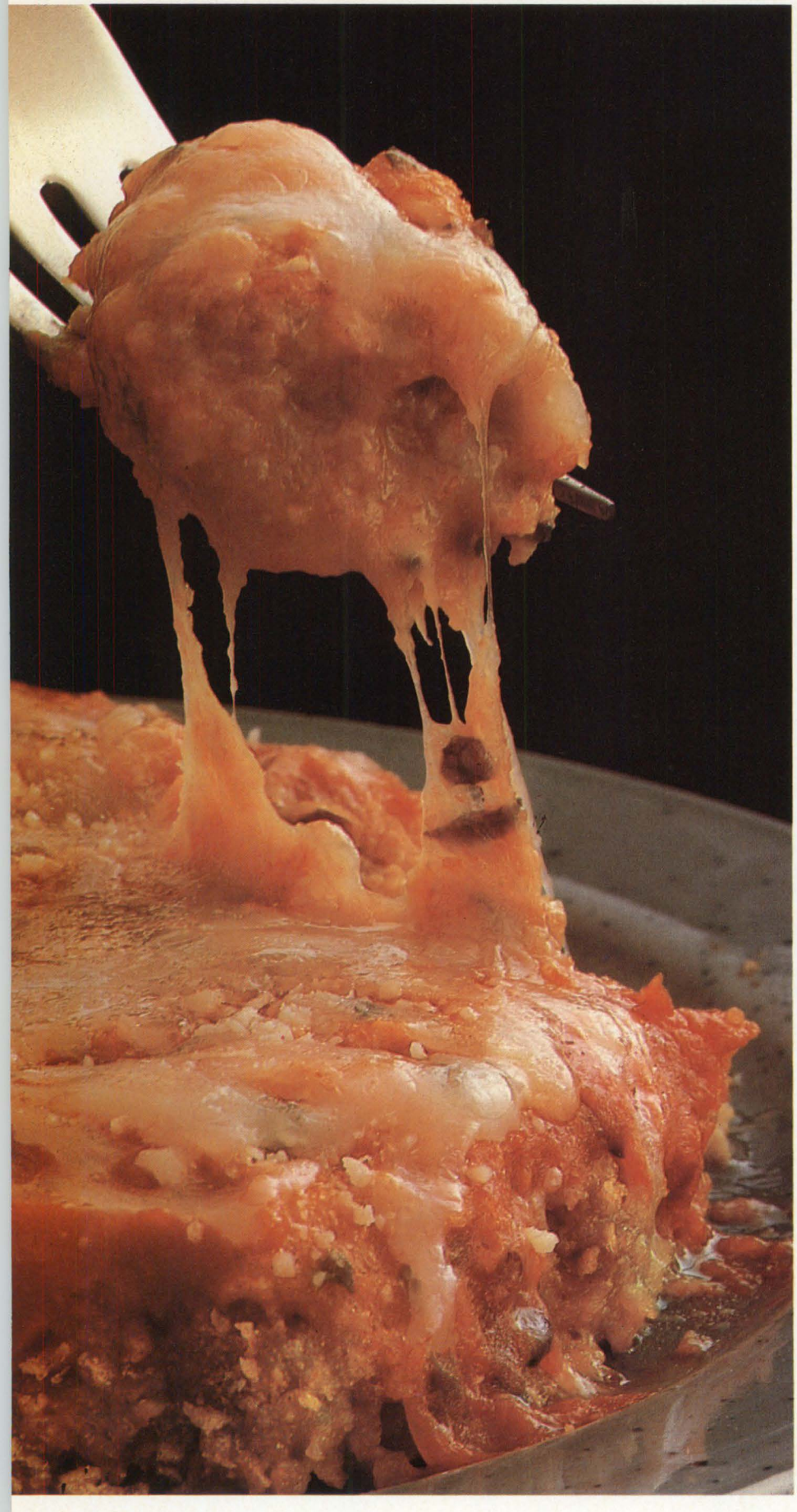
Couvrez *d'une pellicule plastique en la roulant à une extrémité et faites cuire de 8 à 10 min à MED. Retournez et déplacez les côtelettes, les parties charnues toujours vers l'extérieur. Badigeonnez avec le reste de la sauce et laissez cuire de 7 à 10 min.*

Vérifiez *la cuisson en piquant la viande près de l'os : le jus doit être clair et la viande ne doit plus être rose. Laissez reposer à couvert 5 min.*

Temps de cuisson des côtelettes de veau*

QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MED.	TEMPS D'ATTENTE	MÉTHODE
2	de 10 à 13 min	5 min	Retournez et déplacez à mi-cuisson
4	de 15 à 20 min	5 min	Retournez et déplacez à mi-cuisson
6	de 18 à 23 min	5 min	Retournez et déplacez à mi-cuisson

*Temps de cuisson pour des côtelettes de 6 oz/175 g chacune, de ½ po/12 mm d'épaisseur



Côtelettes de veau à l'italienne

12½ min

Temps d'attente : 5 min

Comme, dans cette recette, la viande est désossée et attendrie, il est possible de la faire cuire à une puissance plus élevée.

4 côtelettes de veau de 6 oz/ 175 g chacune
¼ de tasse/50 g de flocons de maïs écrasés
1 oeuf battu

SAUCE
1 cuil. à soupe d'huile d'olive ou végétale
1 gros oignon haché fin
1 boîte de 18 oz/500 g de tomates broyées
½ cuil. à café de basilic
4 oz/100 g de mozzarella en tranches minces
1 cuil. à soupe de parmesan

4 PERSONNES

1 Désossez les côtelettes avec soin puis aplatissez-les sur ¼ de po/6 mm d'épaisseur à l'aide d'un maillet.
2 Mettez les flocons de maïs sur une feuille de papier ciré, plongez les côtelettes dans l'oeuf battu puis enrobez-les des flocons écrasés.
3 Disposez les escalopes dans une casserole peu profonde, couvrez et faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en les déplaçant 1 fois. Laissez reposer à couvert 5 min.
4 Entre-temps, préparez la sauce : faites blondir l'oignon dans l'huile de 1 ½ à 3 min à MAX. Ajoutez les tomates et le basilic et faites chauffer à découvert de 3 à 5 min à MAX.
5 Versez la sauce sur les côtelettes, couvrez de mozzarella et parsemez de parmesan. Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez sans délai avec des pommes de terre nouvelles et des épinards.

Côtelettes de veau à l'italienne

Sauce au fromage et à la moutarde

4¼ min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce riche qui rehausse bien la douce saveur du veau.

2 cuil. à soupe de beurre
1 ¼ tasse/300 ml de lait entier
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de vermouth blanc
4 oz/100 g de Leicester râpé
½ cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX.
2 Incorporez le lait, la fécule de maïs et le vermouth. Faites chauffer à découvert 4 ou 5 min à MAX., en remuant après 2 min puis à chaque minute.
3 Ajoutez le fromage, la moutarde et les assaisonnements et remuez jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse.

Sauce à la tomate et aux courgettes

8¼ min

Temps d'attente : aucun

Cette appétissante sauce aux légumes est excellente pour cuire les côtelettes de veau.

1 cuil. à soupe de beurre
4 petites courgettes émincées
2 grosses tomates pelées et hachées
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 pincée d'origan
1 pincée de paprika

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez les courgettes, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min.
2 Incorporez les tomates, le vinaigre de vin, la pâte de tomates, l'origan et le paprika. Faites chauffer le tout à découvert 2 min à MAX., diminuez la puissance à MED. et laissez cuire encore 4 ou 5 min.

Côtelettes de veau aux champignons

20½ min

Temps d'attente : aucun

4 côtelettes de veau de 6 oz/ 175 g chacune
8 oz/225 g de champignons en tranches
SAUCE
½ tasse/125 ml d'eau
4 cuil. à soupe de vin blanc
3 cuil. à café de farine tout usage
4 cuil. à café de ciboulette hachée
2 cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café d'extrait de levure
2 cuil. à café de sauce soya
tranches de citron pour garnir

4 PERSONNES

1 Disposez les côtelettes dans une rôtissoire, les parties charnues vers l'extérieur, et recouvrez des champignons. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 8 à 10 min à MED.
2 Retournez et déplacez les côtelettes, les champignons sur le dessus. Couvrez et faites cuire de 7 à 10 min. Égouttez, réservez le jus de cuisson et laissez reposer les côtelettes.
3 Ajoutez les ingrédients de la sauce, sauf le citron, au jus de cuisson. Enfournez à découvert de 2 ½ à 4 min à MAX., en fouettant 2 fois.
4 Versez la sauce sur la viande, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MED. Garnissez et servez.

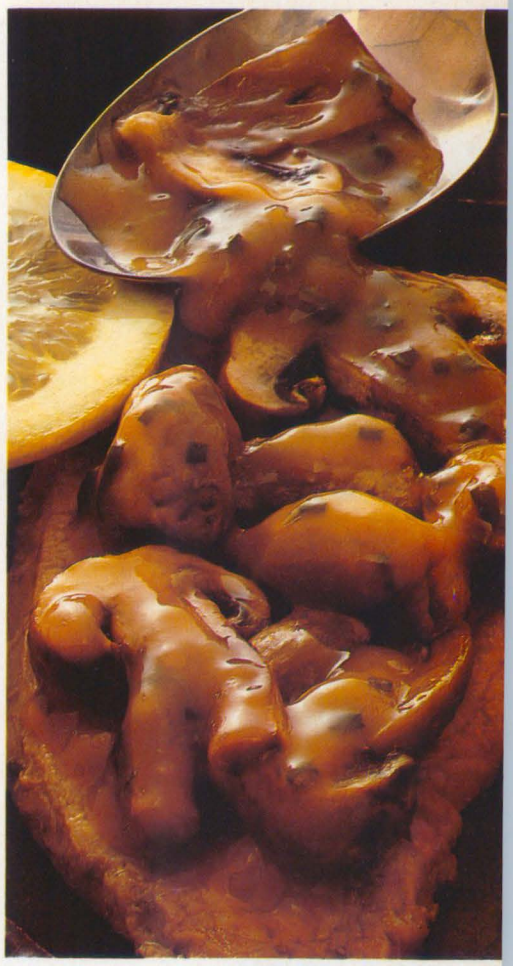
Côtelettes de veau à l'orange

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de veau de 6 oz/ 175 g chacune
le jus et le zeste finement râpé de 1 grosse orange
½ cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de thym frais ou ¼ de cuil. à café de thym séché
poivre
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
tranches d'orange et bouquets de persil, pour garnir

4 PERSONNES



Côtelettes de veau aux champignons

1 Disposez les côtelettes dans une casserole peu profonde, les parties les plus charnues vers l'extérieur.
2 Mélangez le jus et le zeste d'orange, la cannelle, le thym, le poivre et la sauce Worcestershire, et versez sur les côtelettes. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 8 à 10 min à MED.
3 Retournez et déplacez les côtelettes, poursuivez la cuisson de 7 à 10 min jusqu'à ce que la viande soit cuite.
4 Laissez reposer 5 min, garnissez puis servez.

Conseils minceur

Si vous surveillez votre poids, éliminez le beurre et dégraissez complètement les côtelettes avant de les faire cuire. Une côtelette de veau à l'orange, par exemple, ne renferme que 205 cal/860 kJ.

Côtelettes de veau piquantes

Côtelettes de veau, sauce aux raisins verts

17½ min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de veau de 6 oz/ 175 g chacune

SAUCE

1 cuil. à café de fécule de maïs
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
4 oz/100 g de raisins verts coupés en deux et épépinés
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Disposez les côtelettes dans un plat peu profond, parties charnues vers l'extérieur. Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MED., en retournant et déplaçant les côtelettes à mi-temps. Laissez reposer 5 min.

2 Délayez la fécule dans le vin et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant toutes les 30 s. Ajoutez crème sure et raisins et assaisonnez.

3 Versez la sauce sur les côtelettes et faites chauffer à découvert 1 ½ ou 2 min à MED.

Conseils du chef

La crème fraîche ou la crème sure ajoute toujours une note d'élégance à une sauce. Il est important de l'ajouter seulement vers la fin de la cuisson et de ne pas laisser bouillir la sauce, sinon la crème risque de se séparer ou de cailler. Pour rehausser la saveur d'une sauce, ajoutez-lui du vin, du xérès ou du brandy, au goût.

Côtelettes de veau piquantes

15 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de veau de 6 oz/ 175 g chacune
1 poivron vert épépiné et détaillé en fines rondelles
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées
4 cuil. à soupe de sauce chili sucrée
1 cuil. à soupe de cassonade
1 pincée de sel
1 cuil. à café de basilic

4 PERSONNES

1 Disposez les côtelettes dans une casserole peu profonde, les parties les plus charnues vers l'extérieur, et couvrez des rondelles de poivron.

2 Mélangez bien tomates, sauce chili, cassonade, sel et basilic et versez sur les côtelettes.

3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 15 à 20 min à MED., en déplaçant les côtelettes et en remuant la sauce 1 fois. Laissez reposer 5 min.

Conseils du chef

La sauce chili sucrée se vend dans les grands supermarchés et la plupart des épiceries orientales. Au goût, diminuez la quantité indiquée et vérifiez la sauce à mi-cuisson : si désiré, ajoutez alors quelques gouttes de plus. Pour un plat encore plus piquant, ajoutez quelques gouttes de Tabasco ou de sauce chili piquante. Ajoutez seulement quelques gouttes à la fois pour éviter que le plat ne soit trop piquant.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 35

Desserts
- Compote de fruits secs 959
- Croûte de biscuits Graham 951
- Flan au chocolat 955
- Flan au chocolat et à la vanille 952
- Flan au chocolat et aux cerises 951
- Flan au citron et au fromage 951
- Flan au citron et aux cassis 952
- Flan chocolaté aux noix 953
- Flan vanillé aux fraises 954
- Gâteau aux fruits sans cuisson 961
- Müesli croquant 960
- Tablettes de müesli 960

Jambon et porc
- Casserole de haricots et de saucisses 947
- Pâté au jambon et aux haricots 948
- Ragoût de jambon aux haricots 947
- Rôti de porc aux abricots avec pommes farcies 963
- Rôti de porc aux fruits secs 962
- Rôti de porc aux raisins avec pommes farcies 963
- Tranches de jambon, sauce aux raisins 959

Légumes
- Minestrone 948
- Pâté au fromage et aux haricots 948
- Pâté aux haricots de Lima 948
- Salade de légumineuses 946
- Riz aux haricots rouges 946

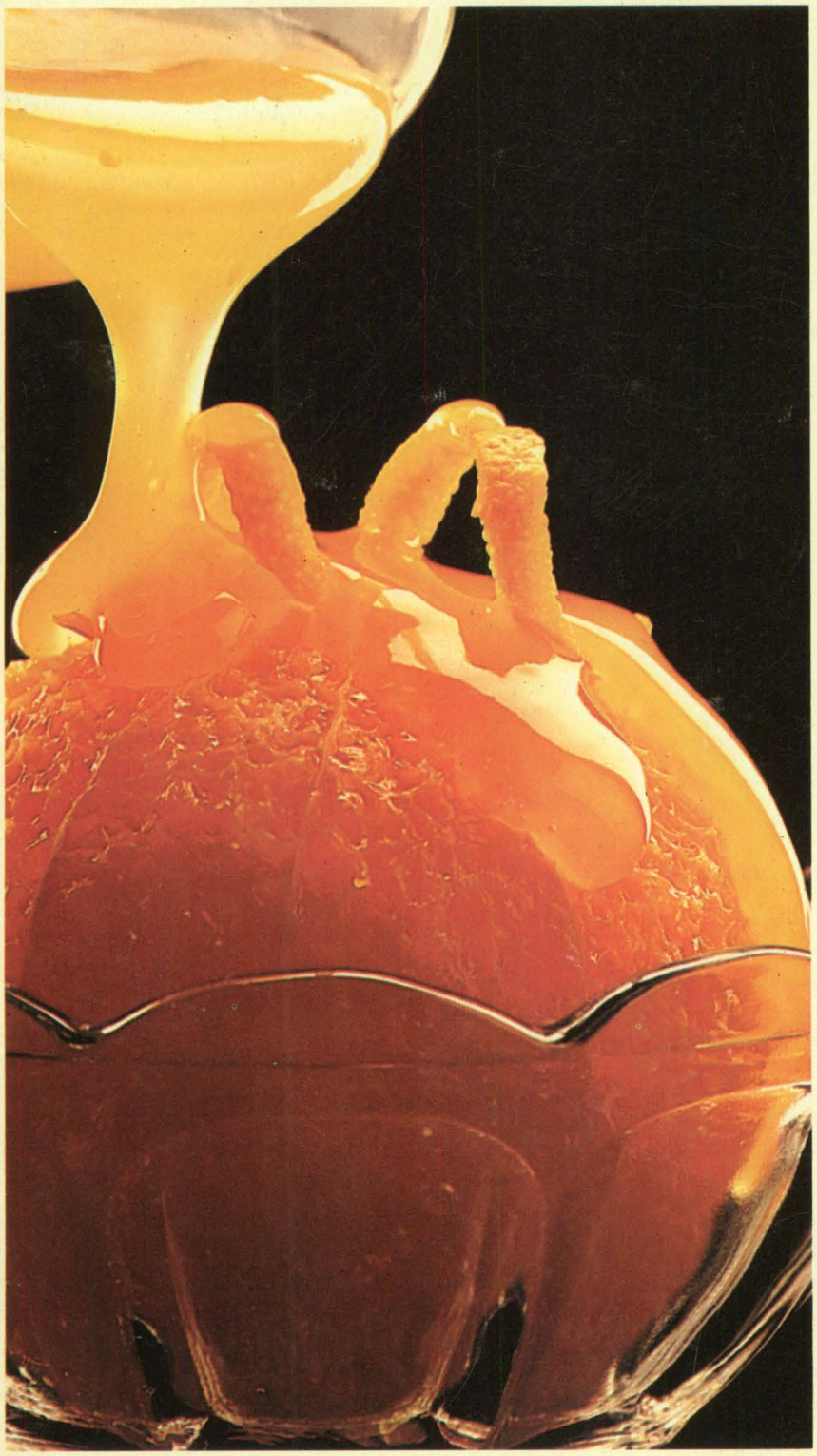
Poisson
- Vivaneau en papillote 956

Sauces et glaces
- Glace à l'ananas 967
- Glace à l'orange 967
- Glace au café et aux noisettes 967
- Glace au chocolat 966
- Glace au citron 967
- Glace aux cerises et aux noix 967
- Sauce à la tomate et aux courgettes 971
- Sauce au fromage et à la moutarde 971

Veau
- Côtelettes de veau à l'italienne 970
- Côtelettes de veau à l'orange 971
- Côtelettes de veau aux champignons 971
- Côtelettes de veau et riz pilaf 969
- Côtelettes de veau piquantes 972
- Côtelettes de veau, sauce aux raisins verts 972

REPAS pour moi

Orange glacée



Un fruit frais termine bien un repas et le four micro-ondes peut vous aider à transformer ce dessert simple en délice.

Préparez donc cette succulente orange chaude nappée de sauce en quelques minutes seulement aux micro-ondes.

Choisissez des oranges assez lourdes car elles sont généralement plus juteuses et leur pelure n'est pas trop épaisse. Lorsque vous épluchez une orange, faites-le au-dessus d'une assiette afin de conserver le jus du fruit et l'ajouter ensuite à la sauce avant qu'elle n'épaississe.

Orange glacée

2 min

Temps d'attente : aucun

1 grosse orange
1 ½ cuil. à café d'arrow-root
1 ½ cuil. à café d'eau chaude
2 cuil. à soupe de jus d'orange concentré, décongelé
¾ de cuil. à café de miel

1 PERSONNE

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, détaillez une fine lanière de zeste puis râpez le reste du zeste de l'orange pour en obtenir ¼ de cuil. à café.

2 Coupez une tranche à la base du fruit pour que l'orange se tienne bien. Retirez la pelure et la membrane, puis déposez l'orange dans un petit plat. Garnissez le dessus de la lanière de zeste.

3 Mêlangez l'arrow-root, l'eau, le jus d'orange et le miel, puis incorporez le zeste râpé. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Versez la sauce sur l'orange. Faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en tournant le plat du quart après 30 s.